Rok VI. Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca. 1900

Przewodnik Zdrowia

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. **Rękopisów drobnych nie zwraca się.**



Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie jako smakujesz, aż się zepsujesz! —

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem 2,50 M. — w austro-węgierskiem 3 korony — w rosyjskiem 1 rub. 50 kop. — w innych krajach europejskich i Ameryce 2.70 M. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1.25 M. = 1 kor. 50 hal.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany p. nr. t. 115. Numer osobny 25 fen. **Prawdziwie ubodzy** odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (60hal.) w znaczk. poczt. na opłatę przesyłki.

Nr. 9. | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32. | **Wrzesień.**

Rozmyślania pozjazdowe

przez dra S. Kurkiewicza (Kraków).

Pomiędzy zdrowo myślącymi ludźmi zapewne panuje należyte zrozumienie tego, że każdy pracownik w dziedzinie wiedzy przyrodniczej wogóle a lekarsko-przyrodniczej w szczególności, przyczynia się koniecznie do szczęścia i doczesnego zbawienia ogółu—bliźnich. Chyba znakomita większość tych badaczy jest nawet tego zadania świadomą i bierze je sobie za pochodnię przewodnią w ciemnych tajnikach i niedostępnych krętych jaskiniach praw, prawd i zagadnień ustroju (organizmu) — przyrody — świata. Wybaczcie im, jeżeli upadając z wytężenia pracą nad swemi badaniami, krzepią się przytem i podbudzają chęcią sławy i t. p. względami osobistymi.

Pomimo to, nie można brać za złe nieumcom¹) (laikom), gdy ze swego patrząc stanowiska, oburzają się na zakrwawionego tniacza²) (chirurga), który głuchy na jęki chorego, nieczuły na bóle, które sprawia, „patrzy jeno krajać“; lub, gdy się ze wstrętem odwracają od rozczłonnika (anatoma), swym nożem („skalpelem“) przekraczającego prawo wiecznego spokoju trupa...

Lecz są czynności i występy lekarza, przy których już krew się nie leje, ni nic się nie cierpi — a przecież działalność jego jest 100 kroć **doniośléjszą**, bo albo przynosi olbrzymio wielkie korzyści osobie pojedyńczej lub naraz mocy (masie) osób. Tą jest działalność **uchronna (profilaktyczna)** od tej lub owej choroby. — Najwydatniejsza czyli w najwyższym stopniu, taka działalność daną jest nauce zdrowotności (hygienie); której ze względu na taktykę bliską krewną jest wewnętrznictwo (interna); — podczas gdy np. tniactwo (chirurgia) stoi na drugim krańcu i ma swoją filizofię; której przykład dajmy na tem: jeżeli się troskliwi o siebie, spytacie tniacza, jakby n. p. w danem miejscu stanąć, postąpić i t. d., wogóle **jak zapobiedz**, aby nie złamać nogi?, odpowie on: „naprzód pan

złam nogę!“... No — ale bo, jak powiedział prof. Kader, witając członków chirurgicznej sekcji Zjazdu: „Chirurgia zajmuje w stosunku do innych gałęzi medycyny praktycznej stanowisko o d r ę b n e. Tam, gdzie medycyna się kończy, tam się zaczyna chirurgia“...

...Zdaje się, zwyciężonym zapaleńcom przetarły się oczy, że prawa i przywileje żywotowe (życioznawcze[3]) — biologiczne) są tak nienaruszalne, że, nie wiem z jakimi wyjątkami, może jakaś sprawa chorobowa lub wogóle nieprawidłowa, przebiegnąć w jakiejś tkaninie ustroju, aby się to n i e odbiło raz na zawsze w jakimkolwiek stopniu na składzie i równowadze jej pierwocin (elementów), ich sprawności (funkcji) i t. d., — czyli, żeby po tej lub owej chorobie *restitutio ad integrum* (powrót do stanu prawidłowego), w idealnem słowa znaczeniu, przy doskonałym nawet stanie lecznictwa (terapii), była zjawiskiem czy wynikiem zwykłym! — Stąd s z c z y t e m m ą d r o ś c i w lecznictwie (terapii) jest, wogóle n i e d o p u s z c z a ć a przynajmniej s t a r a ć s i ę z a p o b i e d z temu, by do tego lub owego stanu nieprawidłowego przychodziło. Zwykle bowiem poprzód bywa maluchne albo małe zło, które usunąć stosunkowo łatwo.

Mnożą się więc zwolennicy tego zapatrywania, że lekarz nie leczy, ale pomaga. A najprzyjemniej i najłatwiej pomagać do tego, aby coś, co się zbliża lub zapowiada, nie przyszło, aniżeli spędzać to, co osiadło, przyjęło się na miejscu i wzrasta.

Nie odbiegnę od prawdy a przynajmniej nie przesadzę, jeżeli powiem, że względem wielu chorób i chorobom podobnych nieszczęść społecznych, jak pijaństwo, mieliśmy, zwyczajni praktycy, odrętwienie (apatję) co do leczenia i zapobiegania tymże; a w tem pono naśladowaliśmy dotyczących swoich sławców[4]) (koryfeuszy). Stądto rozwielmożniła się tak gruźlica, choroby nerwowe, inne charłactwa, występki, nałogi, i t. p. —

Kto słyszał straszne wyrzekania suchotnika i jego otoczenia, na nieudolność wiedzy i lekarzy, na brak środków, któreby go leczyły; — kto sam przechodzi męki lub je ocenić zdoła, jakiemi napełnia życie człowiekowi jego stan nerwowy — ten na wiadomość p e w n ą, że i w tych nieszczęściach t y l e ulgi przynieść lekarze zdołają, jeżeli tylko rozporządzać będą tem, co do tych ulg jest niezbędnie potrzebnem, oświadczy: czego wam tylko potrzeba, tego żądajcie odemnie, od wszystkich osób i władz, — to wydobywajcie choćby z pod ziemi — a t y l k o l e c z c i e, l e c z c i e s k u t e c z n i e!...

* * *

Ostatni, lipcowy, IX ty Zjazd lekarzy polskich w Krakowie, był jednym z tych, na których, na wzór ostatnich cudzoziemskich zjazdów, dużo radzono właśnie nad takiemi rzeczami, które w istocie swej nie zmienią się, jak to się i w medycynie zdarza, wraz „z nadchodzącą porą roku“, które może nie zmienią się n i g d y. Jeżeli bowiem postanawia się inne, zdrowe chowanie dzieci i młodzieży — zdrowotne warunki pracy dla warstwy pracującej — leczenie gruźliczych w uzdrownicach (sanatorjach) na wsiach wznoszonych — toż to jest powrót do dawnych, p i e r w o t n i e j s z y c h czasów, w których naszym pra-przodkom z pewnością ciągle zdrowo się działo, jak nigdy potem! — Ogółem, poruszono na tym Zjeździe, między innemi, sprawy już doraźnie ogół obchodzące, t a k o b y c z a j o w o i s p o ł e c z n i e w a ż n e, że z jednej strony powtórzcie Czytelnicy już naprzód za mną: c z o ł e m przed owymi sprawozdawcami! — a teraz posłuchajcie mojego streszczenia.

* * *

Dla obradowania nad g r u ź l i c ą utworzono na Zjeździe osobny oddział (sekcję), by dać sprawozdawcom do wygadania się czas i miejsce. To też na gruźlicy nie zostawiono „suchej nitki“ — opisując dokładnie nawet „pierwsze chwile“, miejsce urodzenia tego strasznego zbrodniarza.

(Ciąg dalszy nastąpi).

Słownictwo czerpane z mego, 11 lat opracowywanego „Spisu wyrazów swojskich zastępczych“: [1]) nieumiec=laik, [2]) tniacz=chirurg; (patrz zresztą równoznaczniki w nawiasach). [3]) życioznawstwo, życioznawstwo=biologia. [4]) sławiec: koryfeusz.

Nadużycia płciowe

jako przyczyna chorób nerwowych,

wedle profesora Krafft-Ebinga.

Ważną oznaką nadmiernej pobudliwości nerwów jest spotęgowana zmysłowość. Ona to zwykle zwiastuje chylenie się do upadku społeczeństw. Dla przykładu wskażemy Grecję, Rzym cesarski, Francję za Ludwika XIV i XV. Ze zmysłowością w parze idzie zbytek i rozpusta. Zdaje się, że i my zbliżamy się do podobnych czasów. Dowodem tego wzmaganie się wszetecznictwa (prostytucji) i zwiększanie się liczby przestępstw przeciwko moralności. Rozwiązłość rodzi syfilis, tę straszną plagę ludzkości. (Obecną cywilizacją przezwaćby raczej można „syfilizacją")!

Cały szereg cierpień nerwowych powstaje z płciowych nadużyć. Niemoralność i rozpusta wśród mieszkańców wielkich miast przechodzą wszelkie wyobrażenie.

Dość przejrzeć ostatnie stronice dzienników, gdzie ogłaszają się w ogromnej ilości lekarze-specjaliści, gdzie roją się reklamy pewnych środków przeciwko osłabieniu — dość zwrócić uwagę na szalone powodzenie wiadomych książeczek, aby zrozumieć, jak wielką rolę odgrywa w dzisiejszem kulturnem życiu zmysłowość ze wszystkiemi jej skutkami.

Przedwczesny rozwój zmysłowości jest jednem z najsmutniejszych znamion naszych czasów. Rozwój pewnych popędów przyroda przeznaczyła na ten czas, kiedy organizm będzie odpowiednio dojrzały do zadowolnienia ich. Patryarchalność dawnych wieków dozwalała na wcześniejsze zawieranie związków małżeńskich, niż to podziedzień jest możebnem. Zycie obecne sztucznym sposobem budzi przedwcześnie owe popędy i jednocześnie odsuwa możność ich naturalnego i moralnego zadowolnienia na 10—20 lat. Popęd żąda zadośćuczynienia i prowadzi na nienaturalne drogi, a te—czy to będzie prostytucja, czy też samogwałt — wywołują nędzę i choroby i dla tysiąców ludzi gotują wczesną mogiłę. Ci zaś, których śmierć oszczędziła, jeśli zawrą kiedykolwiek związek małżeński, nie znajdą w nim szczęścia, albowiem będą starzy, przeżyci, znędzniali i żadną miarą nie mogą spodziewać się zdrowego potomstwa. Z drugiej strony płciowe niezadowolenie, przy bezustannych chuciach, odbija się niebezpiecznie na czynnościach układu nerwowego.

Nadmierne zadawalnianie płciowych popędów, nawet drogą naturalną, wpływa szkodliwie na mózg i wywołuje coraz częstszą w wielkich miastach chorobę: rozmiękczenie mózgu. Onanizm zaś rozstraja przedewszystkiem funkcje mlecza pacierzowego i jest główną przyczyną nerwowości hipochondrji, na które choruje tak wielka ilość naszej młodzieży. Owe zboczenie popędu naturalnego, stawiające człowieka na jednym stopniu z psem i małpą, przerażająco szybko szerzy się pomiędzy naszymi chłopcami; ale i dziewczynki, przyszłe matki i wychowawczynie nowego pokolenia, nie są bynajmniej wolne od tego występku; wiedzą o tem dobrze lekarze kobiet i dzieci.

Ale czyż może być inaczej, gdy zniewieściałość w sposobie życia, zbytek w pokarmie, rozgościły się w wyższych warstwach, gdy w niższych panuje dzika zmysłowość, ciemnota i pomieszanie płci? Czyż może być inaczej, gdy w miastach prostytucja rozbija na ulicach swe namioty; gdy teatry i „café-chantant" napełniają sprosnościami uszy młodzieży, gdy pewne skandaliczne pisemka garściami rzucają tłuste dowcipy i podają drażniące płciowość ilustracje? Czyż może być inaczej, gdy w wielkich miastach księgarze w oknach wystawiają na sprzedaż najniemoralniejsze książki, gdy gazety darzą swoich czytelników brudami obyczajowości, miłosnemi awanturkami, bezwstydną, pikantną lekturą.

Gimnazjaści nasi czytają Boccacia i uczęszczają do publicznych domów. Ale dlaczegóżby nie, kiedy dla naszej dziatwy urządzają się domowe baliki, kiedy nieodrosłe od ziemi dzieci uczą się już tańczyć, kiedy 16-letni chłopcy przyjmują udział w familijnych balach, na których figurują nasze młode i „skromne" damy w stroju niemożebnym na ulicy, ani w powszedniem życiu! A jeżeli przy takich warunkach wypadkowo nie ucierpi niewinność dziecka, to w naszym nerwowym, lubieżnym, żądnym uciech wieku, bardzo często służba, a nieraz nawet nauczyciele i księża biorą na siebie rolę kusicieli.

Bocian a dzieci

czyli

„Skąd się biorą małe dzieci?“

Ukazała się niedawno w dalszym już nakładzie książeczka pod napisem: Skąd się biorą małe dzieci? Autorem jest drezdeński pisarz i etyk K. Th. Schulz. Tytuł dziełka przypomina każdemu z nas jego lata młodociane, gdy na pytanie, skąd się wziął braciszek lub siostrzyczka mała, odpowiadano mu, że bocian je przyniósł.

„A czemu to Mama chora?“ — pytał się wówczas niejeden z przyszych badaczy-myślicieli.

„Bo ją bocian pogryzł!“ — „A czemu ją pogryzł?“ — „Bo... bo.. nie chciała zaraz przyjąć tego braciszka!“ „A czemu to Mama nie chciała go przyjąć?“. Tu już zwykle pytany urywał objaśnienia, każąc się poprostu ucieszyć malcowi, aby Mama się nie gniewała itp.

Ale w małej główce pokutowały długo jeszcze pytania, dla czego ów bocian był tak nieszczęsny, dla czego mu pozwolili na owe wybryki itd. itd.

Piszący te słowa pamięta sam doskonale podobną rozmowę — utkwiła mu ona w pamięci tak silnie pomimo ówczesnych jego sześciu lat życia, że tworzy jedno właśnie z nielicznych wyraźnych wspomnień tego okresu. Zapewne zaś każdy z Sz. Czytelników ma podobne wspomnienia, każdy przypomina sobie wątpliwości, jakie wywołały w jego młodym umyśle sprzeczne nieraz, dziwne odpowiedzi, pamięta zamęt, jaki skutkiem tego powstawał w młodej główce.

Otóż autor powyżej wspomnianego dziełka zwraca się właśnie przeciwko szkodom społecznym, jakie powstają z bezmyślnego powtarzania dzieciom bajki o bocianie. Zwraca też szczególniej uwagę na dwa późniejsze niebezpieczeństwa: mianowicie, że osoby trzecie szepcą potem dzieciom do ucha prawdę, i wyobraźnię ich na niebezpieczne kierują tory, a dalej, że dzieci z przykrością spostrzegają, iż rodzice, zakazujący im tak surowo kłamstwa, sami ich okłamali. Swiadomość taka jest czynnikiem bardzo utrudniającym wychowanie.

Autor radzi, aby przynajmniej dzieciom, które skończyły 10 lat, mówiono prawdę, objaśniając je w stosowny sposób. Matka kochająca będzie umiała zawsze znaleść ten sposób.

Sprawa poruszona tu jest tak ważną, że nie można jej pozbyć uśmiechem i wzruszeniem ramion, jak czynią nieraz osoby płytszego umysłu. Rozważne osoby nieraz zapewne zastanawiały się nad szkodliwością bajki o bocianie.

Zdaje nam się, że tak rozpowszechnione wśród młodzieży przykłady samogwałtu są skutkiem właśnie podrażnienia wyobraźni młodych przez opowiadania i objaśnienia osób niepowołanych, gdy powołani do dania wczas wyjaśnień, t. j. rodzice, zaniedbali tego obowiązku.

Wszakże niejeden rodzic ze zdziwieniem przekonał się po niewczaśie, że dziecko jego mimo bajki o bocianie, mimo skwapliwego zatajenia mu wszelkich wiadomości z dziedziny stosunków płciowych, nabyło jakoś wiadomości tych rzeczy, bądź to przez sługi, bądź przez kolegów w szkole, lub gdziekolwiek zresztą, i — co najgorsza — w jak najszkodliwszy dla zdrowia sposób zaczęło tej świadomości nadużywać.

Lepiej więc wczas objaśniać dzieci w sposób odpowiedni. U mniejszych dzieci można zwykle zręcznem dawaniem odpowiedzi na pytania odnośne odwracać ich uwagę na inny przedmiot, a przez to uniknąć wypowiadania kłamstwa o bocianie. Gdy zaś pytanie „skąd się wzięło małe dziecko“, powtarza się częściej, można wreszcie w zręczny sposób przygotowywać dzieci do poznania prawdy. Autor wspomnianej książki radzi, jak słyszeliśmy, starać się przeczekać z tem przynajmniej do skończonego dziesiątego roku życia u dzieci.

Poniżej pozwolimy sobie przytoczyć opowiadanie pewnej rozsądnej matki, która, zmuszona do tego rychlej już uporczywemi pytaniami swego potomstwa, w następny z trudnego zadania wywiązała się sposób, Z góry powiedziała dzieciom, że bajka o bocianie jest wymysłem, podobną jak o zajączku, znoszącym jajka wielkanocne. „Przecież wiecie wszystkie bardzo dobrze, że u cukiernika kupuje się te jajka!“

„Ale skądże się więc biorą małe dzieci?“ — zapytał starszy synek. „A skądże się biorą małe źrebaczki?“ — dodał ciekawy siedmiolatek. Będąc przy-

gotowana od dawna na taką chwilę — opowiada owa matka — odpowiedziałam dzieciom pytaniem znowu: „*A skądże się biorą małe kurczątka?*“

— „A z jajek!“

— „*Oczywiście; a małe źrebaczki?*“ pytałam dalej.

— „Czy też z jajka?...“ zapytał pezdziwienia starszy chłopczyk.

— „*Naturalnie*“ — odrzekłam — „*ależ nie jest to jajko z tak twardą skorupą, jak kurze; konie nie mogą siedzieć spokojnie i wylegać jajek jak kury. Jajko, w którem tkwi młode źrebię, jest otoczone miękką skórką, a źrebię wychodzi z niego w tej samej chwili, gdy jajko zniesione. Niezgrabne zrazu, po trzech dniach już skacze w wesołych, zgrabnych podrygach.*“

Czy to u człowieka tak samo?“ — zapytał młodszy.

— „Mamo, jak wielki byłem, gdym wyszedł z jajka?“

— Czy już wtedy miałem ząbki?“

— „A włosy?...“

Pytania teraz następowały pędem jedno po drugiem: nadzwyczaj zajmowała dzieci sprawa karmienia dziecka przez matkę. Ich ciekawość była zaspokojoną.“

Nakoniec przytoczymy jeszcze wypadek, jaki opowiada autor wspomnianej powyżej książki. Żona pewnego urzędnika pocztowego zległa w czasie niebytności męża. Trzynastoletni syn jej, który jedyny był pod ręką, musiał biedz po akuszerkę, a następnie w obecności tejże i lekarza, którego pomoc była konieczną, musiał różne czynić posługi. Blady i drżący patrzył chłopczyna na boleści matki.

I o dziwo! Z niegrzecznego, lekkomyślnego, złośliwego urwisa, jakim był poprzednio, stał się odtąd najczulszy syn, czyniący z miłości dla matki co tylko mógł.

Niejedno zapewne dziecko byłoby lepszem, karniejszem, i co najważniejsza, wstrzemięźliwszem później pod względem płciowym, gdyby rodzice, pozbywszy się fałszywego wstydu, wczas je wtajemniczali w sprawy naturalnego rozwoju życia ludzkiego, nie czekając, aż służba itp. osoby trzecie półsłówkami i szeptami zaczną im odsławiać owe tajniki, niszcząc przez to w pierwszym rzędzie zaufanie dziecka do rodziców, a w dalszym ciągu sprowadzając dzieci na błędne manowce!

Sprawa to bądź co bądź nader ważna, a przeto należy ją i w naszem społeczeństwie traktować poważnie. Miłoby nam było słyszeć w tej mierze i zdanie Sz. Czytelników, a zwłaszcza matek polskich!

Nieco o potrzebie pielęgnowania zębów.

Dużo pisano już i u nas o pielęgnowaniu zębów — ale nie dość jeszcze widocznie, skoro wśród szerokich warstw społeczeństwa dbałość o zęby wcale a wcale się nie uwydatnia, a niewielu takich, którzyby choć tyle zadawali sobie trudu z pielęgnowaniem zębów, co z włosami i skórą! Każdy dentysta z własnego doświadczenia zapewne powiedzieć może, że liczba dbających jako tako o zęby jest niewielką, a osoby szczególną pieczołowitością otaczające swe zęby są wprost wyjątkami — wielu jest takich, co zaciągnąć musieli rady i pomocy dentysty, a jednak później wskazówek jego co do pielęgnowania zdrowych jeszcze zębów nie wypełniają. Tacy zaś, co jeszcze nie potrzebowali się udawać do lekarza, nierzadko przedrwiwają sobie wprost z nauk o pielęgnowaniu zębów.

Niejeden nie spełnia nawet najprostszego wymagania tej nauki, to jest przepisu codziennego wyczyszczenia zębów. A tyle mozołu przecież dla zębów naszych, codziennie spełniających wielką pracę, żałować nie powinniśmy! Dziwna rzecz, że przyrodzonym zmysłem porządku — albo, jak twierdzą inni, przyzwyczajeniem do porządku — nie pobudzeni bywają ludzie do dbałości o zęby, choć o skórę i włosy się troszczą! Ktoby śmiał nieuczesany i nieumyty pójść do pracy, wystawiłby się na pośmiewisko i pogardę, każdy więc, i najleniwszy myje się i czesze. Ale o wyczyszczeniu zębów nie pomyśli, choć przecież nieczyste zęby równie co najmniej są wstrętne, jak brudna twarz i włosy! Bo czyż nieczystości w zębach dla tego może mniej obrzydliwe od nieczystości we włosach i na twarzy, że zakryte bywają poniekąd ustami?! Takim pojęciom zdają się jakoby hołdować ci, co się nie wstydzą siadać do jedzenia z niewyczyszczonemi zębami.

Na inny, ważny przepis nauki o pielęgnowaniu zębów także nie dość jeszcze zważamy: ażeby przynajmniej dwa razy do roku dać zbadać swe zęby znawcy. Zadaniem zębiarstwa nowoczesnego jest przedewszystkiem uchylać choroby i niszczenie zębów — ku temu potrzeba, aby dentysta mógł stwierdzać raz poraz, czy zęby jego pacjenta w dobrym znajdują się stanie, czy nie potrzeba właśnie przedsięwzięcia jakich środków uchylających grożącą chorobę. Koszt takich regularnych badań szczęki zawsze przecież mniejszy, aniżeli wydatki powstające w razie zaniedbywania takich badań w późniejszym czasie. Szczególnie mieszkańcy miast o tem pamiętać powinni, gdyż sposób życia miejski na większe naraża zęby niebezpieczeństwo, aniżeli życie na wsi (spożywanie dużo chleba razowego, mniej ostrych przypraw itd.).

Chcąc zachować sobie do późnej starości zdrowe zęby, należy je od młodu ochraniać i wszechstronnie pielęgnować. A na palcach niemal możnaby policzyć osoby, które od wczesnej młodości o zęby swe mają staranie. Nawet i ci, którzy do pielęgnowania zębów się przyzwyczaili grzeszą zwykle jeszcze pewną obojętnością co do zębów tylnych: przednie otaczają wielką troskliwością, ale o tylnych mało pamiętają, a dopiero przypomną sobie o potrzebie większej i dla nich troskliwości, gdy im bole w tylnych zębach obowiązek ten przypomną.

Trzeba od młodu dbać o wszystkie zęby. A dbać trzeba nietylko o zęby drugie, ale z równą troskliwością i pierwsze, mleczne zęby.

Mleczne zęby nie tylko z tego względu zasługują na dbałość, że przeznaczone są do żucia potraw w pierwszej młodości, gdy narządy wewnętrzne człowieka jeszcze są słabe, żołądek bardzo wrażliwy, ale i ze względu na następców — wzrost i jakość zębów drugich w znacznej mierze zależy od tego, jakimi były pierwsze, mleczne zęby. Nikt więc nie powinien lekceważyć obowiązku wobec zębów mlecznych, jako niedługo tylko mu służących.

W dalszych liczbach „Przewodnika zdrowia“ dokładnie wyjaśniemy doniosłe znaczenie zębów zwłaszcza mlecznych dla rozwoju drugich zębów jako też wogóle dla zdrowia człowieka.

Przestrogi i rady.

Znaczki pocztowe rozsadnikami gruźlicy. Jeden z francuskich lekarzy dr. Busquet przekonał się niedawno jak szkodliwym rozsadnikiem gruźlicy są znaczki pocztowe. Jako asystent jednego z większych szpitali miał w swym oddziale pewnego suchotnika. Biedaczysko ten był namiętnym zbieraczem znaczków (marek) pocztowych prowadząc niemi nawet ożywiony handel zamienny. Przy ulubionem swem zajęciu układania i przebierania znaczków siedział nieraz przez dzień cały, lepiąc je w kilku albumach i to śliną. Kiedy go wzięto do szpitala, dr. B. zabrał wszystkie jego znaczki pocztowe i poddał je ścisłemu badaniu. I oto pokazało się, że każdy ze znaczków, poślinionych językiem suchotnika zawierała sporą ilość laseczników, wystarczającą zupełnie, aby w danym razie właściciela tych znaczków zakazić. Należy zatem ze względów hygienicznych ostrzegać bawiących się sportem zbierania znaczków, ażeby nigdy znaczków tych nie brali do ust.

Woalki jako przyczyna czerwoności nosa. Według dra Rosenbacha noszenie woalki powoduje nie rzadko zaczerwienienie nosa skutkiem mocnego jej napięcia jakoteż skutkiem noszenia jej bez przerwy przez kilka godzin. Tworzeniu się czerwoności sprzyja 1) tkanka woalki, której nitki trą tem mocniej skórę przekrwioną i wilgotną, im bardziej skóra wciśnięta jest w otwory woalki, 2) delikatna cera łącząca się z wielką wrażliwością nerwów skórnych i 3) nieżytu (kataru) nosa. Zaniechanie używania woalki usuwa przykre objawy.

Szkodliwość t. zw. „dobrego“ pożywienia u dzieci. Nie rzadko się zdarza, że dzieci, które już przeszły wiek niemowlęcy, nadal bywają odżywiane nierozumnie. Jeżeli bowiem podaje się dzieciom takim za dużo mleka, jaj i mięsa, to pożywienie to jest niby na oko „posilne“, ale w rzeczywistości niewystarczające; zawiera ono wprawdzie dużo białka, ale za mało soli ługowcowych (alkalicznych) i węglowodanów. Jednostronne to odżywianie dzieci mlekiem bywa powodem ciężkiego zaparcia lub też przeciwnie biegunek połączonych z wydziela-

niem śluzu. Wyłączne odżywianie mięsem wywołuje u dzieci wydzielanie w moczu dużej ilości moczanów, u dziewczynek nieraz ciężkie zapalenie sromu. Często u dzieci, tak nierozumnie odżywianych, znaleść można różne choroby skóry, niespokojny, przerywany sen, newrastenję a często i hysterją. Podnieść jeszcze wypada, że dzieci takie nie mają tyle odporności w chorobach zakaźnych jak błonica (dyfterja), szkarlatyna, żarnice i in., co dzieci odżywianie prawidłowo. Gdy się wreszcie u takich dzieci stosuje przez pewien czas odżywiane prawidłowe, posiadające konieczną ilość soli alkalicznych i węglowodanów a więc potrawy roślinne, to objawy chorobowe nikną napewno. (Dr. Czerny-Jahrb. für Kinderheilkunde).

Rozmaitości.

Ciepłomierz Celsiusa górą! Na wynalazcach ciepłomierzów (termometrów) sprawdzało się dotąd wybitnie przysłowie o „prorokach nie lubianych w swej ojczyźnie.“ Otóż najstarszy z 212 podziałkami ciepłomierz niemca Fahrnheita (ur. pod koniec 17-go wieku w Gdańsku) uzyskał dawno obywatelstwo w Anglii, i ciągle dotąd ma tamże jeszcze pierwszeństwo — ciepłomierz zaś profesora upsalskiego Celsiusa przeważnie używany bywa we Francji — a ciepłomierz francuza Réaumur'a zaprowadzony był dotąd w Niemczech. Ponieważ skala ciepłomierza Celsiusa z 100 podziałkami jest najbardziej praktyczną, dla tego z rozpoczęciem wieku 20go ciepłomierz Reaumur'a nie będzie używany w Niemczech urzędowo, lecz tylko ciepłomierz Celsiusa. Otóż kanclerz wydał już rozporządzenie, że od 1-go stycznia 1901 ciepłomierze Reaumur'a nie będę już urzędowo badane na akuratne działanie. W ślad za tem wydał minister rozporządzenie, że od powyższego terminu używanie tych ciepłomierzy ma być zaniechane w wszystkich zakładach dla chorych i obłąkanych, w publicznych łaźniach i wyższych szkołach. Natomiast wszędzie ma być zaprowadzony ciepłomierz Celsiusa z 100 podziałkami.

Sędziwy wiek jarosza. W 125-ty rok życia wstąpił nie tak dawno lekarz amerykański dr. Charles-Smith. Urodzony w początkach wojny północno-amerykańskiej o niepodległość, t. j. w r. 1776, praktywał przez całe 75 lat w Nowym Yorku, a ilość chorych jego wynosi legiony. Sędziwy doktór ten jest zapalonym zwolennikiem jarstwa a zatem też stanowczym przeciwnikiem alkoholu w każdej postaci. Patrząc na starca, jak wyprostowany przechadza się godzinami w parku amerykańskim, sądzićby można, że liczy najwyżej 70 lat, tak bowiem czerstwo i dobrze wygląda.

Osobliwe lekarstwo na ból zębów. Lud rosyjski często uważa obłąkanych i ludzi umysłowo upośledzonych za świętobliwych, przypisuje też żyjącym i zmarłym t. zw. „jurodiwym“ cudotwórstwo“. „Orłowskij Wiestnik“ donosi, iż na miejskim cmentarzu w Liwnach znajduje się na grobie niejakiego Siergiewa, jurodiwego, pomnik kamienny, do którego odbywają pielgrzymki ludzie cierpiący na ból zębów. Powodem tych pielgrzymek jest wierzenie, iż ten, który odgryzie zębami kawałeczek kamienia z pomnika rzekomego cudotwórcy, zostanie natychmiast uwolniony od dokuczliwego bólu. Pomiędzy ludem krążą wieści o licznych cudownych kuracjach tego rodzaju, zatem napływ cierpiących na ból zębów wzmaga się, a pomnik owego Siergieja jest obgryzany dokoła i przedstawia ciekawy widok a zarazem smutne świadectwo ciemnoty ludu.

Ujemna strona zbytniej specjalizacji w lecznictwie. W „Krytyce Lekarskiej“ występuje dr. A. Wrzosek przeciw zbyt szerokiemu i drobiazgowemu specjalizowaniu się praktyki lekarskiej. Specjalizacja rozpoczyna się już na uniwersytecie i, zdaniem dr. W., więcej krzywdy niż pożytku przynosi. Przy szpitalach w celach naukowych mogą i powinny istnieć osobne kliniki, natomiast obecny stan medycyny nieusprawiedliwia istnienia zbyt drobiazgowo pojmowanych specjalistów (od chorób płuc, serca, żołądka, wątroby, od otwartych nóg itp.) „Mogą oni nawet czasem przynieść szkodę, gdyż starając się w każdym chorym, szukającym ich porady, odnaleść przedewszystkiem przedmiot swej specjalności, przeoczać mogą inne stany choro-

bowe, daleko więcej zagrażające zdrowie chorego, niż te, które oni leczą". — W podobny sposób wyraził się prof. Ziemssen (Monachium) na XII-tym międzyn. zjeździe lekarzy w Moskwie. Jak daleko rozdrobnienie wiedzy lekarskiej obecnie posunięto, poznać można np. z tegorocznego zjazdu medycznego w Paryżu, gdzie utworzono aż nawet 32 sekcyj. Zbytnie takie rozdrobnienie wpływa bardzo ujemnie na prawdziwy postęp nauki lekarskiej a szczególnie na wynik leczenia: Otóż specjalista badając każdą część człowieka osobno zapomina często o całości — o badaczu takim powiada Göthe:

„Cząstki wszystkie w ręce trzyma,
Lecz całości nie pojmuje."

Katedra wodolecznictwa (hydroterapji), jaka już od dawna istnieje we Wiedniu, ma być ustanowioną nareszcie także przy uniwersytecie berlińskim, i to już w przyszłym semestrze. Nauki tej udzielać będzie prof. Brieger. Pewne niem. pismo wyraża się w ten sposób o nowem tem ustanowieniu prof. B. „Hydropata wiedeński prof. Winternitz miał nie tak dawno sposobność przywitania u siebie kilku berlińskich lekarzy chcących studjować wodolecznictwo w zakładzie wiedeńskiego kolegi; pomiędzy tymi był też prof. Brieger od berlińskiej Charité, przyszły profesor wodolecznictwa. Piękne to rzeczy! — Na wiosnę zapoznał się p. Brieger cokolwiek z wodolecznictwem a już w jesieni habilituje się jako nauczyciel hydropatji.

Podobne to chyba do wypiekania placków. A gdzież są doświadczenia w praktyce? — —

Mniejsza o takie doświadczenia, kiedtylko mówić można o „naukowości sposobu leczenia."

Rządowy nadzór przy zawieraniu małżeństw. W amerykańskim Stanie Colorado ustanowiono tymczasowo na próbę zwierzchność z kilku lekarzy-hygjenistów, mającą za obowiązek poprzedniego zbadania kandydatów i kandydatek chcących wejść w związek małżeński, czy takowi posiadają potrzebne do tego stanu ogólne uzdolnienie tak moralne jak fizyczne. Zdaje się, iż sprawą tą zajęto się z godną poważnością, gdyż naznaczono zarazem karę 4 do 7 lat więzienia w razie przekroczenia prawa tego.

Jak muchy szerzą suchoty. Pewien badacz przyrody, Francuz, schwytał 6 much w pokoju, w którym umarł człowiek na suchoty; zbadawszy je mikroskopem, wykazał, że cztery miały w swych organach pokarmowych bakcyle suchotnicze, a nawet w ich odchodach na ścianach znalazł takie same drobnoustroje.

W mieszkaniach ludzi zdrowych bakcyli nie znalazł. Z tych badań wykazuje się, jak mieszkania ludzi chorych są niebezpiecznemi dla ludzi otaczających suchotników.

Czyszczenie izb szkolnych a mianowicie podłóg mieszaniną oliwną zamyślają zaprowadzić na stałe w Charlottenburgu. Oliwa przyciąga bowiem i pochłania znacznie lepiej kurz, który to bardzo ujemnie oddziaływa na płuca dziecięce. Doświadczenia w tym względzie wypadły bardzo korzystnie. Równocześnie zamierzają w Ch. zaprowadzić codzienne czyszczenie izb szkolnych a nie jak dotąd dwa lub trzyrazowe na tydzień. Chwalebny taki przepis zdrowotniczy zaprowadzony być powinien także w naszych szkołach a mianowicie w Galicji i w Królestwie.

Piśmiennictwo.

Haarkrankheiten u. die Pflege des Haares im gesunden u. kranken Zustande von Dr. Wellen. Verl. v. W. Möller, Berlin. — 1.50 M.

Na zdrowotnicze pielęgnowanie włosów jako też na choroby włosów zwracało się dotąd zwykle za mało uwagi, jakkolwiek utrzymanie włosów w prawidłowym stanie ma wielkie znaczenie dla zdrowia. W powyższem dziełku opisane są nie tylko budowa, rozwój, przeznaczenie i własności włosów — ale również sposoby pielęgnowania i zapobiegania chorobom włosów jako też środki kosmetyczne.

Podobna książeczka istnieje także w polskim języku p. t. „Choroby włosów".

Vegetarische Hausmannskost. Ein bewährtes Kochbuch für Vegetarier von Marie Apfelbaum. Mit über 800 Anweisungen u. 35 Abb. Verl. v. W. Möller, Berlin. — 1 M.

Książeczka, napisana przez gospodynią praktyczną, posiada zaletę podawania potraw rzeczywiście tanich i dających się łatwo sporządzić; przez to zwalczany będzie zwykły przesąd, jakoby potrawy roślinne zawsze były droższe od potraw mięsnych. Ważne są również podane wskazówki o przechowaniu sporządzonych potraw jako też o zawarzaniu owoców i jarzyn. W polskim posiadamy podobną książkę p. t. „Jarska Kuchnia", wydaną staraniem układni „Przew. zdrowia".

Czcionkami drukarni Dziennika Berlińskiego L. Wróbel, Berlin O., Grüner Weg 107.